



北スポだより



No.94

2月号 担当 伊藤

いつも北地区スポーツセンターをご利用いただきありがとうございます。寒い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？運動をしたいけど、暖かい部屋の中にいたいという方もいらっしゃるかもしれません。なにもしないでずっと休養していると、筋肉が硬直して、血流が悪くなり、疲れが溜まりやすくなります。そこで今月は、

Active Rest (アクティブレスト)

についてご紹介します。

アクティブレストとは

アクティブレストとは日本語で「積極的休養」と呼ばれています。みなさんは疲れをとる方法として何を考えますか？ゆっくりお風呂に浸かる、栄養をとる、たくさん寝るなどを考えると思いますが、**アクティブレストはカラダを休ませないで積極的に動かすことによって血流の改善を図り、疲労物質の排出を促して疲れをとる方法です。**今回は、あえて体を動かすことで疲れをとり、体調を維持して勉強、仕事、運動の効率もアップする「アクティブレスト」について詳しくご紹介します。

効果

疲労回復

心身のコンディションを整える

カロリー消費





メカニズム

疲労物質を運び出す血管（静脈）は自ら動くことができず、筋肉のポンプ機能で動くため、疲労して硬直した筋肉の中には疲労物質が残りやすくなり、疲れの原因になります。アクティブレストで血管（静脈）の血流を促し、疲労物質を排出しやすくすることで、疲れをとるにつながります。

方法

ストレッチ

有酸素運動

軽いエクササイズ

運動をする！と構えなくても、日常生活に少し動きを加えるだけで気軽に始めることができます。例えば、エレベーターを使わず階段を使うなど。**コツは、きつい運動をしないで心地よいと感じる運動をすることです。**

アスリートも試合翌日は完全休養とはせず、取り入れているアクティブレスト。休養は大切ですが、ずっと休養するより健康習慣の一つとして、たまに気分転換もかねていかがでしょうか？

北地区スポーツセンターでは冬期スポーツ教室を開催しています。
教室内容や開催日程等はスタッフまでお気軽にお問い合わせください。

「**疲れたら休養**」から「**疲れたら運動**」へ

